

**Explication de la douleur et diagramme
du traitement**

Hillel M. Finestone, M.D., CM, FRCPC Médecine
physique et réadaptation, Université d'Ottawa

Quels sont vos « facteurs de risque de douleur »?

Name: _____

Date: _____

Chart No.: _____

Habitudes



- Tabagisme
- Alcool
- Nutrition

Sommeil



- Pauvre
- Non réparateur
- Bon

Exercise



- Pas assez
- Trop
- Juste assez

Ergonomie



Connexion « corps-machine

1. _____
2. _____

Traitement

1. _____
2. _____

**Autres facteurs pouvant affecter,
empirer ou aggraver la douleur chez
n'importe quelle personne :**

1. Vie en général
2. Problèmes financiers
3. Stress /colère /peur /cauchemar
4. Antécédents de sévices
5. Antécédents d'abus sexuel
6. Alcoolisme (vous ou votre famille)
7. _____
8. _____

Traitement

1. _____
2. _____

Diagnose **Ce que JE CROIS être votre/vos problème(s):**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ce que JE NE CROIS PAS être votre/vos problème(s):

- Os
- Nerfs
- Articulations

**Comment le stress peut causer, affecter ou aggraver la douleur? Quel est le lien entre
le corps et l'esprit?**

1. L'adrénaline est emprisonnée dans votre circulation sanguine, votre rythme cardiaque s'accélère, vos muscles deviennent tendus et vous transpirez plus. Votre douleur augmente et devient plus intense.
2. Lorsque vous êtes blessé, tout stresse que vous ressentez peut empirer la blessure et la sensation de douleur.
3. Soulager le stress peut soulager la douleur